

**Μηνιαίος προγραμματισμός Ιανουαρίου για το φαγητό 2/1/23 – 3/2/2023**

ΔΕΥΤΕΡΑ 2/1	ΤΡΙΤΗ 3/1	ΤΕΤΑΡΤΗ 4/1	ΠΕΜΠΤΗ 5/1	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6/1
<p><b>A</b> <b>P</b> <b>Γ</b> <b>I</b> <b>A</b></p> <p>Το Σχολείο είναι κλειστό</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά με γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημέριανό:</b> Γιουβέτσι με γιαούρτι και σαλάτα</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Αυγό με ψωμί &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Παστά Φρούτα</p> <p><b>Μεσημέριανό:</b> Φακές με ρύζι, καρότο, και λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Λουκουμάδες</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Τυρόπιτα με χωριάτικη ζύμη, αναρή, τυρί με χαμηλά λιπαρά, λίγο χαλούμι &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Λουκουμάδες</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Ψαρόσουπα με ρύζι και λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Λουκουμάδες</p>	<p><b>A</b> <b>P</b> <b>Γ</b> <b>I</b> <b>A</b></p> <p>Το Σχολείο είναι κλειστό</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 9/1	ΤΡΙΤΗ 10/1	ΤΕΤΑΡΤΗ 11/1	ΠΕΜΠΤΗ 12/1	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13/1
<p><b>Πρόγευμα:</b> Βαρ Δημητριακών &amp; χυμό</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Ρεβιθόρυζο με γιαούρτι</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με πολύσπορο ψωμί, μαρμελάδα &amp; τυρί</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Βασιλόπιτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Σουβλάκι κοτόπουλο ή χοιρινό με λαχανικά σε πιτούλα &amp; γιαούρτι</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Βασιλόπιτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Ομελέτα με λαχανικά και φρυγανισμένο ψωμί</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημέριανό:</b> Φακές με ρύζι καρότο, και λαχανικά και ½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Pancakes με βρώμη, μπανάνα, αυγό, φυστικοβούτυρο και μέλι</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Μπιζέλι με κρέας, πατάτες και λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι &amp; γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Cheeseburgers με wedges's πατάτες στο φούρνο &amp; φέτες λαχανικών</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 16/1	ΤΡΙΤΗ 17/1	ΤΕΤΑΡΤΗ 18/1	ΠΕΜΠΤΗ 19/1	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20/1
<p><b>Πρόγευμα:</b> Φρυγανισμένο ψωμί ολικής άλεσης με βούτυρο &amp; γαλοπούλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Σταφίδες &amp; αμύγδαλα ανάλατα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Λουβί με λάχανα, λαχανικά, τόνο και ψωμί</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Σταφίδες &amp; αμύγδαλα ανάλατα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα &amp; σταφίδες</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Ραβιόλες με αναρή και στικς λαχανικών</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Ρυζόγαλο με μέλι, κανέλα &amp; σταφίδες</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Αυγοφέτα με σλάις ψωμί ολικής παναρισμένο σε αυγό με γάλα και λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Μήλο ψητό στο φούρνο με κανέλα &amp; καστανή ζάχαρη</p> <p><b>Μεσημέριανό:</b> Σούπα φακές με λαχανικά</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Μήλο ψητό στο φούρνο με κανέλα &amp; καστανή ζάχαρη</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με μαρμελάδα, τυρί &amp; λαχανικά</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Κουνέλι με πατάτες &amp; λαχανικά στην κατσαρόλα</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Φρούτα</p>	<p><b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά ολικής με γάλα</p> <p><b>Δεκατιανό:</b> Παστά Φρούτα</p> <p><b>Μεσημεριανό:</b> Σούπα τραχανά με κοτόπουλο βραστό</p> <p><b>Απόγευμα:</b> Παστά Φρούτα</p>

ΔΕΥΤΕΡΑ 23/1	ΤΡΙΤΗ 24/1	ΤΕΤΑΡΤΗ 25/1	ΠΕΜΠΤΗ 26/1	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27/1
<b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με μέλι και γάλα εμπλουτισμένο με ασβέστιο	<b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά με γάλα και σταφίδες	<b>Πρόγευμα:</b> Αυγό με ψωμί & λαχανικά	<b>Πρόγευμα:</b> Weetabix με φρούτα, σταφίδες, μέλι & γάλα	<b>Πρόγευμα:</b> Κοκτέιλ σε κυπριακή πίτα με χαλούμι, λούντζα & λαχανικά
<b>Δεκατιανό:</b> Γιαουρτάκι με φρούτα	<b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα	<b>Δεκατιανό:</b> Παστά Φρούτα	<b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα	<b>Δεκατιανό:</b> Κέικ
<b>Μεσημεριανό:</b> Φασόλια με πατάτες, λαχανικά & τόνο	<b>Μεσημεριανό:</b> Chicken nuggets με κριθαράκι ολικής, λαχανικά & γιαούρτι	<b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με ρύζι, καρότο & σαλάτα με ντοματίνια cherry	<b>Μεσημεριανό:</b> Μακαρόνια του φούρνου & σαλάτα	<b>Μεσημεριανό:</b> Κεφτέδες με κριθαράκι, γιαούρτι & σαλάτα
<b>Απόγευμα:</b> Γιαουρτάκι με φρούτα	<b>Απόγευμα:</b> Φρούτα	<b>Απόγευμα:</b> Παστά Φρούτα	<b>Απόγευμα:</b> Φρούτα	<b>Απόγευμα:</b> Κέικ

ΔΕΥΤΕΡΑ 30/1	ΤΡΙΤΗ 31/1	ΤΕΤΑΡΤΗ 1/2	ΠΕΜΠΤΗ 2/2	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3/2
<b>A P Γ I A</b> Το Σχολείο είναι κλειστό	<b>Πρόγευμα:</b> Δημητριακά με γάλα και σταφίδες	<b>Πρόγευμα:</b> Αυγό Scrambled με λαχανικά & ψωμί	<b>Πρόγευμα:</b> Φέτα με πολύσπορο ψωμί, μαρμελάδα & τυρί	<b>Πρόγευμα:</b> Αναρή φρέσκα με χαρουπόμελο
	<b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα	<b>Δεκατιανό:</b> Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια	<b>Δεκατιανό:</b> Φρούτα	<b>Δεκατιανό:</b> Μήλο ψητό στο φούρνο με κανέλα & καστανή ζάχαρη
	<b>Μεσημεριανό:</b> Σολωμός στο φούρνο με πατάτες & λαχανικά	<b>Μεσημεριανό:</b> Φακές με ρύζι καρότο, και λαχανικά & ½ ποτήρι χυμό πορτοκάλι	<b>Μεσημεριανό:</b> Κουπέπια με γιαούρτι και λαχανικά	<b>Μεσημεριανό:</b> Σπανακόρυζο με γιαούρτι
	<b>Απόγευμα:</b> Φρούτα	<b>Απόγευμα:</b> Φρουτοσαλάτα με μέλι και καρύδια	<b>Απόγευμα:</b> Φρούτα	<b>Απόγευμα:</b> Μήλο ψητό στο φούρνο με κανέλα & καστανή ζάχαρη

### Ανακοινώσεις

1. Την Παρασκευή 6 Ιανουαρίου το σχολείο μας θα είναι κλειστό γιατί είναι τα Θεοφάνια.
2. Τη Δευτέρα 9 Ιανουαρίου θα παρακολουθήσουμε το κουκλοθέατρο «Ο Πράσινος λύκος». Θα το παρακολουθήσουν όλα τα παιδιά του σχολείου μας και το κόστος για το κάθε παιδί είναι €5.
3. Όσοι μπορείτε παρακαλούμε να μας φέρετε άδεια κουτιά από φάρμακα, σιρόπια κλπ. Για τη δημιουργία του δικού μας φαρμακείου – ιατρείου στην τάξη.
4. Επειδή υπάρχει μεγάλη έξαρση ιώσεων και γρίπης, παρακαλώ όπως είστε πολύ προσεκτικοί με τα παιδιά και αν έχουν οποιαδήποτε συμπτώματα να παραμένουν στο σπίτι.
5. Σε λίγες μέρες θα πραγματοποιηθούν και στο σχολείο μας, όπως και σε όλα τα σχολεία, οι εγγραφές των μαθητών σε όλα τα τμήματα μας, για την προσεχή σχολική χρονιά 2023 – 2024, για τον καλύτερο προγραμματισμό όλων μας!! Θα υπάρξει νεότερη ανακοίνωση εντός των ημερών.
6. Θα σας δοθούν φόρμες εγγραφής ή συνέχισης φοίτησης των παιδιών και παρακαλούμε να τις επιστρέψετε συμπληρωμένες μέσα στη συγκεκριμένη περίοδο εγγραφών επισυνάπτοντας και τα απαραίτητα πιστοποιητικά!!
7. Θα βρίσκονται στο σχολείο μας, εντός των ημερών, τα δείγματα των φωτογραφιών από τη Χριστουγεννιάτικη μας γιορτή. Ο φωτογράφος έχει κάνει 1 πακέτο το οποίο κοστίζει €15 και περιλαμβάνει 1 USB με το video της γιορτής, 2 φωτογραφίες 10x15cm και 2 φωτογραφίες 15x20cm. Το ποσό αυτό θα πρέπει να πληρωθεί από όλους τους γονείς που τα παιδιά τους έλαβαν μέρος στη γιορτή.